



「熱中症および脱水症」について

《熱中症は気温の高い環境で生じる健康障害の総称です》

夏は気温とともに体温も上昇するので、体は発汗によって体温を下げようとします。汗には水分だけでなく塩分も含まれています。この両方が失われることで脱水になり、脱水が進むと体温を調節する能力が低下するため熱中症にかかりやすくなります。

熱中症は炎天下特有のものでなく、湿気の多い時期や曇りの日、日中だけでなく夜間、屋内でも起こります。湿度が高い、ムシムシする、日差しがきつい、風がない、急に暑くなったなどのどんな時、どんな場所でも注意が必要です。熱中症は応急処置の速さも大切ですが、予防が最も重要です



《熱中症の予防法・・・水分補給と暑さを避けることが大切です》

- ◇喉の渇きを感じる前に、こまめに水分をとりましょう。
- ◇体を締め付けすぎないように気をつけ、涼しい服装で風通し良くしましょう。
- ◇外出するときは帽子や日傘を使用しましょう。
- ◇室温が28度を超えないように、エアコンや扇風機を使って環境を整えましょう。
- ◇寝不足や食生活が乱れないように十分な休養、バランスのとれた食事での体調管理を心がけましょう。

